

Controllfreak of wijze lanterfanter

Houdt u ook voortdurend alle wijzertjes en verklikkerlampjes van uw bestaan in de gaten? Probeert u zo weinig mogelijk tijd te verspillen en uw partner en kinderen op de voet te volgen? Dan is de kans groot dat terwijl u uw lotgevallen zelf probeert te regisseren uw leven u ontglipt.

Vandaag zijn we werkelijk voor alles zelf verantwoordelijk. Onze gezondheid, de professionele ontwikkelingen, onze looks en onze relaties, alles lijkt in onze handen te liggen.

Met de buitenwereld is het compleet anders gesteld, daarin nam onvoorspelbaarheid de plaats van 'zekerheden' in. Des te sterker voelen we de behoefte om dan toch minstens ons 'eigen leven en lot in handen te nemen'. Als snel kan zo iets de vorm aannemen van een stringente zelfcontrole.

Niet enkel de 'onveilige' buitenwereld werkt de voortdurende waakzaamheid in de hand. Ook onze voorgeschiedenis speelt een rol. Mensen die als kind of jeugdige het gevoel hadden weinig geliefd te zijn om wie ze zelf waren en aan wie geringe emotionele ruimte werd gegund, houden daaraan dikwijls het gevoel over niet echt mee te tellen. Ze willen zich voortdurend bewijzen om te behagen en ook dat gaat over in perfectionisme en overdadig controleren.

Niets willen ondergaan maar zelf handelen, niet aflatende vigilantie, er is weinig meer nodig om in een toestand van permanente spanning en fysieke en psychische uitputting verzeild te raken.

Voorals vandaag ligt het voor de hand dat vrouwen en mannen onophoudelijk bezig zijn. De technologie leent zich daar toe en doet werk en vrije tijd in elkaar overlopen. Ook de vrije tijd moet worden ingepland om vooral geen snippertje verloren te laten gaan.

Hoe anders was het toen de seizoenen nog hun ritme oplegden en vooral 's winters noodzakelijke pauzes in lasten. Nu houden mensen pas halt als een crisis zich aandient, een ziekte of een depressie. Wanneer lichaam of geest zijn eigen grens stelt.

Ook relaties moeten bestendig onder controle worden gehouden. Als onze kinderen lanterfantten slaat de schrik ons om het hart dat ze 'hun tijd verliezen'. Terwijl leegte en verveling ook voor hen inspiratie brengen.

In de liefde blijkt het al even moeilijk om de partner vrij zijn parcours te laten bepalen. Er is angst voor afstand, zowel fysiek als emotioneel. Dicht bij halen en houden lijkt aangewezen. Maar de neiging om te controleren leidt naar bezitterigheid, naar fusies in plaats van partnerships,

naar overspannen relaties waaruit de partner die zich in het nauw gedrongen voelt wegvlucht.

Beter dan alles en iedereen te controleren is het om vol vertrouwen goed voor uzelf te zorgen en dan te voelen hoe de dingen meestal op hun plaats vallen.

Of zoals de zeventiende eeuwse Britse filosoof en voorloper van liberalisme en verlichting zei:

'Een mens moet de helft van zijn tijd verliezen om de andere helft goed te kunnen gebruiken.'

Bron. <http://www.6minutes.be/NL/Artikel.aspx?ArtikelID=21136&RubriekID=18>